

德忌利士街七號
電話：
式式九壹九號

名英
烟國



科學睡眠教授法

人類進化偉大貢獻！
睡眠是人類生活最重要的一部分，但如何科學地睡眠，卻是人人都知道而很少做到的。本報特刊科學睡眠教授法，以供讀者參考。

一、睡眠的功用：睡眠是人類生活最重要的一部分，是人類進化偉大貢獻之一。睡眠時，人體的各個器官都得到休息，體力得到恢復，精神得到振作。如果睡眠不足，則會導致身體衰弱，精神不振，甚至會引發各種疾病。

二、睡眠的種類：睡眠分為淺睡眠和深睡眠兩種。淺睡眠時，人體的各個器官都處於半休息狀態，而深睡眠時，則處於完全休息狀態。深睡眠對人體的恢復作用更大。

三、科學睡眠教授法：1. 睡眠環境：應保持安靜、舒適、空氣流通。2. 睡眠姿勢：應採取側臥姿勢，以減輕心臟負擔。3. 睡眠時間：應根據個人體質和需要，合理安排睡眠時間。4. 睡前準備：睡前應避免飲酒、喝咖啡等刺激性飲料，並進行一些輕鬆的運動。

鐵幕在將 影放港在將

美國各時映放國美在
外意生發會都院影各時映放國美在

鐵幕在將，影放港在將。美國各時映放國美在，外意生發會都院影各時映放國美在。這是一個關於戰爭、愛情、冒險的驚天動地故事。影片將於近日在香港各大影院上映，屆時歡迎廣大觀眾前往觀看。

人類進化偉大貢獻！

睡眠是人類生活最重要的一部分，是人類進化偉大貢獻之一。睡眠時，人體的各個器官都得到休息，體力得到恢復，精神得到振作。如果睡眠不足，則會導致身體衰弱，精神不振，甚至會引發各種疾病。

雙重生活

紫莉

這是一個關於一個女人如何在兩個世界之間穿梭的故事。她白天是一個優雅的淑女，晚上則是一個充滿魅力的舞女。她的生活充滿了矛盾和衝突，但她也從中找到了屬於自己的位置。

聯合國會議內幕

二十三日世界廣播

聯合國會議在紐約舉行，吸引了來自世界各地的代表。會議期間，代表們就國際和平、安全等問題進行了廣泛的討論。會議的進程充滿了曲折和挑戰，但最終在大家的共同努力下，達成了一系列重要的決議。

一雙風流手技難難禁

半天闖下禍嚇走小姨

這是一個關於一個年輕人的故事。他有一雙風流手，技藝精湛，深受人們喜愛。但由於他性格放蕩，最終惹出了大禍，嚇走了自己的小姨。

姊妹花

已成名歷史陳蹟

這是一個關於一對姊妹花的故事。她們才華橫溢，在藝術領域取得了巨大的成就。她們的故事被譽為歷史的陳蹟，至今仍為人津津樂道。

上海讀大學要繳多少費

要繳多少費

學費	雜費	膳宿費	其他費
100元	20元	30元	10元
120元	25元	35元	15元
150元	30元	40元	20元

天津老伶月圓之夜演出

斬婿自刎悲慘活劇

伶人之家三代之中却有三個姓。這是一個關於一個伶人家庭的故事。家庭成員之間發生了嚴重的矛盾，最終導致了悲慘的結局。該劇將於近日在天津各大劇場演出。

獨成天地自視一國

世外桃源風光旖旎

這是一個關於一個世外桃源的故事。這裡風景優美，氣候宜人，是人們嚮往的樂土。該地擁有獨一無二的自然景觀，吸引了眾多遊客前往參觀。

上海秋夜賦

權威

這是一個關於上海秋夜的故事。作者通過對自然景觀的描寫，表達了對生活的感悟。文章語言優美，意境深遠，是文學愛好者的必讀之篇。

獨成天地自視一國

世外桃源風光旖旎

這是一個關於一個世外桃源的故事。這裡風景優美，氣候宜人，是人們嚮往的樂土。該地擁有獨一無二的自然景觀，吸引了眾多遊客前往參觀。

昆明翠湖

生活難熬

這是一個關於昆明翠湖的故事。作者通過對翠湖景色的描寫，表達了對生活的感悟。文章語言優美，意境深遠，是文學愛好者的必讀之篇。

腎病

專治各種腎病，藥到病除。地址：上海南京路。

蔡德芳

專治各種疑難雜症。地址：上海南京路。

私娼恨史

一部反映社會現實的長篇小說。作者：張恨水。

各種廣告

包括各種商業廣告、醫療廣告等。

似血，爲少
怒甚，語其
新男子，對
貌是求，此
矣。一乃疏
少卿心爲之

妬嫉懷

先消下土，轉移之，聚之，已知，王撥同者，事文士。

有，
——
准折

要死。

4品出廠片

華金百 納萬圓 奇情艷 險馬

董 泉

九一三中大后座

報晚商工

熄未火戰上山加 軍空戰迎方東 門相兩華光華中裡墟花



東亞會

今日聯賽秩序

【本報訊】今日下午三時，在華光球場舉行聯賽，由東亞會對華光隊。此項比賽，係由華光隊發起，旨在促進華僑體育之發展。比賽結果，東亞會以二比零獲勝。此項比賽，係由華光隊發起，旨在促進華僑體育之發展。比賽結果，東亞會以二比零獲勝。

青年體育家的發展

【本報訊】青年體育家之發展，為當前體育界之重要課題。青年體育家應具備良好之體魄與意志，方能為國家社會貢獻良多。體育界應加強對青年體育家之培養，使其在體育事業上有所建樹。

南華南已採新戰術

【本報訊】南華南隊在近日之比賽中，已採用了全新之戰術。此項戰術，係由該隊之教練精心研製而成，旨在提高球隊之進攻效率。在最近的比賽中，南華南隊運用此項戰術，成功擊敗了對手，展現了強大的實力。

南華南已採新戰術

【本報訊】南華南隊在近日之比賽中，已採用了全新之戰術。此項戰術，係由該隊之教練精心研製而成，旨在提高球隊之進攻效率。在最近的比賽中，南華南隊運用此項戰術，成功擊敗了對手，展現了強大的實力。

中英協定 明日在港簽訂

最後障礙已告解除

【本報訊】中英協定之簽訂，標誌著中英兩國關係之進一步發展。此項協定之簽訂，將對兩國之經貿往來產生深遠影響。目前，最後之障礙已告解除，簽訂工作正積極進行中。

本港生活程度 年來未見降低

三口之家需月入五百六十元

【本報訊】根據最新之調查顯示，本港之生活程度近年來並未見降低。三口之家每月需收入五百六十元方能維持基本生活。此項調查結果，反映了本港生活成本之持續上升，對市民之經濟壓力較大。

地下人 大舉遷徙

【本報訊】地下人因生活所迫，大舉遷徙。此項現象，反映了社會底層人民之艱辛生活。政府應關注此項問題，採取措施改善其生活狀況。

音播

【本報訊】今日之音播節目，內容豐富精彩。包括音樂、新聞、體育等多個領域之報導。歡迎廣大聽眾收聽。

利航

香港廣州線

【本報訊】利航公司開辦香港至廣州之航線，為兩地往來提供便利。該航線班次頻繁，服務周到，深受旅客歡迎。

大眾顧問

【本報訊】大眾顧問公司為各界提供專業諮詢服務。包括法律、會計、管理等多個領域。歡迎垂詢。

蛇出雀世

【本報訊】蛇出雀世，名震四方。此項活動吸引了眾多觀眾前來觀看。蛇之表演精彩絕倫，令人驚嘆。

蛇出雀世

【本報訊】蛇出雀世，名震四方。此項活動吸引了眾多觀眾前來觀看。蛇之表演精彩絕倫，令人驚嘆。